

## عنوان مقاله:

اصول خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان از دیدگاه طب سنتی ایران

## محل انتشار:

مجله طب سنتی اسلام و ایران، دوره 5، شماره 3 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

رضا ایلخانی

علی رستمی

## خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: خداوند در ماه مبارک رمضان روزه را واجب کرده است. در این ماه، زمان خوردن و آشامیدن محدود به سحر و افطار است. درواقع یکی از فلسفه‌های روزه، حفظ سلامتی است، اما مشاهده می شود سلامتی بعضی افراد در ایام روزه‌داری دچار اختلال میشود. هدف این مطالعه، استخراج اصول خوردن و آشامیدن در ماه مبارک رمضان است، تا افراد بیشتری بتوانند از این فریضه بهره مند شوند. مواد و روش ها: این بررسی یک مطالعه کیفی است که مطالب ابتدا تجزیه و تحلیل و سپس دسته بندی شده است و منابع تحقیق در برخی از کتب معتبر طب سنتی ذکر شده است. یافته ها: یافته های حاصل عبارتست از نه اصل، که به شرح زیر است: هم زمانی افطار و شام؛ نوشیدن مایعات، یک الی دو ساعت پس از شام؛ خوردن میوه جات، شب قبل از خواب؛ الزام به خوردن سحری، نوشیدن مایعات کافی قبل از سحری (نه پس از آن)؛ پرهیز از تنوع غذایی در افطار و سحر؛ پرهیز از هم زمانی خوردن برخی از خوراکی ها؛ پیشگیری از یبوست و پرهیز از خوابیدن بین اذان صبح تا طلوع آفتاب. نتیجه گیری: روزه، عبادتی است که فواید جسمانی هم به دنبال دارد. برای بهره مندی از این فواید، لازم است در خوردن و آشامیدن اصولی را رعایت کرد. عدم رعایت این اصول، نه تنها باعث کاهش یا عدم بهره مندی از این فواید می شود، بلکه می تواند باعث بیماری شده و توفیق روزه داری را از انسان سلب کند.

## کلمات کلیدی:

fasting, traditional medicine, nutrition, ramadan, روزه, طب سنتی, تغذیه, ماه رمضان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1348151>

